

## WENIG KALORIEN. VIEL GESCHMACK.

Sauerkraut und Sauerrüben schmecken nicht nur ausgezeichnet, sie sind auch sehr gesund. Mit einer normalen Portion (200 g) wird bereits der halbe Tagesbedarf an Vitamin C abgedeckt. 100 g Sauerkraut enthalten 17 kcal. Sauerkraut macht nicht nur als Beilage eine gute Figur. Lassen Sie sich von unseren abwechslungsreichen Rezepten überraschen und inspirieren. Wir wünschen Ihnen schon jetzt einen guten Appetit. Schweizer Sauerkraut und Sauerrüben werden nach den strengen Anforderungen von SUISSE GARANTIE oder der Bio Knospe angebaut. So haben Sie die Gewissheit, dass das Produkt in der Schweiz angebaut und verarbeitet wurde.

Tipps und Rezepte:

[www.schweizer-sauerkraut.ch](http://www.schweizer-sauerkraut.ch)  
[www.gemuese.ch/rezepte](http://www.gemuese.ch/rezepte)

Rezepte zum Nachkochen:

[www.gemuesetv.ch](http://www.gemuesetv.ch)

Zentrum Schweizer Sauerkraut und Sauerrüben

c/o Verband Schweizer Gemüseproduzenten  
Belpstrasse 26 · 3007 Bern  
info@gemuese.ch  
[www.gemuese.ch](http://www.gemuese.ch)

[www.schweizer-sauerkraut.ch](http://www.schweizer-sauerkraut.ch)

## PAUVRE EN CALORIES. RICHE EN GOÛT.

La choucroute et la compote aux raves ne sont pas seulement bonnes, mais aussi très saines. Une portion normale de 200 g permet en effet de couvrir la moitié des besoins quotidiens de l'organisme en vitamine C. 100 g ne contiennent en effet que 17 kcal. Savez-vous que la choucroute peut sortir très agréablement du rôle d'accompagnement dans lequel on se borne trop souvent à la cantonner? Laissez-vous donc surprendre par la fantaisie de nos recettes. Nous vous souhaitons par conséquent un bon appétit. La choucroute suisse est produite selon les exigences strictes de SUISSE GARANTIE ou de bourgeon bio. Vous avez ainsi la certitude que ce produit a été cultivé et transformé en Suisse.

Conseils et recettes :

[www.choucroute-suisse.ch](http://www.choucroute-suisse.ch)  
[www.legume.ch/recettes](http://www.legume.ch/recettes)

Pour réaliser des recettes :

[www.telélegume.ch](http://www.telélegume.ch)



Suisse. Naturellement.

## Spätzlipfanne mit Sauerkraut

### Poêlée de spätzli à la choucroute

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500g Sauerkraut
- 500g Spätzli
- 1 dl Vollrahm
- 1 rohe Kartoffel
- 1 geschälter Apfel
- 1 grosse Zwiebel
- 250g rezenten Reibkäse
- 250g Speck- oder Schinkenstreifen

#### ZUBEREITUNG

Die Kartoffel und den Apfel raffeln und unter das Sauerkraut mischen. In einer Bratpfanne Zwiebeln, Speckstreifen und Spätzli anbraten. Den Käse, das Sauerkraut und den Rahm unterziehen (etwas Käse zurückbehalten). Die ganze Masse in eine Gratinform verteilen und den restlichen Käse drüberstreuen. Bei 230°C Oberhitze 10 Minuten gratinieren.

**Tip:** Anstelle des Sauerkrauts können auch Sauerrüben verwendet werden.



#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500g de choucroute
- 500g de spätzli
- 1 dl de crème entière
- 1 pomme de terre crue
- 1 pomme épluchée
- 1 gros oignon
- 250g fromage à râpé corsé
- 250g de lard ou de jambon en lamelles

#### PRÉPARATION

Râper la pomme de terre et la pomme et les incorporer à la choucroute. Faire revenir l'oignon, les lamelles de lard et les spätzli dans une poêle. Incorporer le fromage, la choucroute et la crème (mettre un peu de fromage de côté). Répartir la masse dans un moule à gratin et saupoudrer avec le reste de fromage. Faire gratiner pendant 10 minutes à 230°C à chaleur supérieure.

**Conseil :** Remplacer la choucroute par de la compote aux raves.

## Sauerrüben- Kürbis-Hälften

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 kleine Kürbisse, z.B. Oranger Knirps, je 600-700g
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Bratcrème
- 75g geräucherter Speck
- 500g Sauerrüben, roh, abgetropft
- 2dl Saucenhalbrahm
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL gehackte Rosmarinnadeln
- Salz, weisser Pfeffer
- Pfeffer



#### ZUBEREITUNG

Die Kürbisse waschen, quer halbieren und entkernen. Die Hälften unten gerade schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen. Kürbishälften salzen und die Ränder mit Bratcrème bestreichen. Die Hälften mit je 3 Specktranchen auslegen. Sauerrüben darin verteilen. Für den Guss alle Zutaten verrühren, über die Sauerrüben giessen und mit Alufolie zudecken.

In der unteren Hälfte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 45- 50 Minuten backen. Für die letzten 10 Minuten Alufolie entfernen. Kürbis in der Ofenmitte einschieben und hellbraun überbacken. Die Schale des Kürbisses ist sehr zart und kann mitgegessen werden.

**Tip:** Anstelle der Sauerrüben kann auch Sauerkraut verwendet werden.

*Gegen Kohldampf  
ist ein Kraut gewachsen.  
Plus qu'une simple  
garniture.*



REZEPTE · RECETTES  
choucroute-suisse.ch  
schweizer-sauerkraut.ch



Schweiz. Natürlich.

## Sauerkraut-Fondue Fondue à la choucroute



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500g Sauerkraut gekocht
- 800g Fondue Käsemischung

### ZUBEREITUNG

Den Beutel Sauerkraut aufschneiden und den Saft abpressen. Die Fondue Käsemischung entsprechend Ihrem Hausrezept aufkochen und das Sauerkraut in kleinen Portionen unter den Käse rühren, damit sich die Zutaten besser vermengen können.

**Tipp:** Anstelle des Sauerkrauts können auch Sauerrüben verwendet werden.

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500g de choucroute cuite
- 800g de mélange à fondue

### PRÉPARATION

Ouvrir le sachet de choucroute et déverser le jus. Faire chauffer le mélange à fondue selon votre recette maison et incorporer la choucroute par petites portions au fromage, afin que les ingrédients soient bien mélangés.

**Conseil :** Remplacer la choucroute par de la compote aux raves.

## Hot-dogs à la choucroute suisse



### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

#### Pour les hot-dogs :

- 200g de choucroute suisse
- 4 petits pains à hot-dogs
- 4 saucisses de Vienne
- Oignons frits

#### Pour la sauce à cocktail :

- 100g de séré maigre
- 50g de mayonnaise
- 50g de crème fraîche
- 5cs de Ketchup
- Sel, poivre de Cayenne, paprika
- Un peu de jus de citron

### PRÉPARATION

#### Pour la sauce à cocktail

Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol et mettre au frais jusqu'à utilisation.

#### Pour les hot-dogs

Faire chauffer les saucisses de Vienne dans de l'eau chaude. Faire chauffer la choucroute cuite dans une casserole. Couper les petits pains à hot-dogs et les remplir d'une saucisse de Vienne et de choucroute. Utiliser la sauce à cocktail et les oignons frits comme garniture.

S'accompagne bien d'une salade de roquette garnie de graines de courge et d'oignons.

## Currysauerkraut mit Poulet-Fajita Choucroute au curry avec fajitas au poulet



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2-3 mittlere Zwiebeln
- 400g Pouletgeschnetzeltes
- 1 rote, 1 gelbe, 1 grüne Peperoni
- 250ml Kokosmilch
- 500g gekochtes Sauerkraut
- Curry, gemahlener Ingwer, Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

2-3 mittlere Zwiebeln in Streifen schneiden und andünsten. 400g Pouletgeschnetzeltes anbraten. Die Peperoni in halbe Streifen schneiden, beifügen und mit anbraten.

Alles mit Curry mild (ca. 1 KL), Curry Madras scharf (ca. 1 KL) & Curcuma (ca. 1/2 KL) sowie gemahlenem Koriander, Kardamom, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. 250ml Kokosmilch zum Verfeinern beifügen und auf kleiner Stufe ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. 500g gekochtes Sauerkraut dazugeben und für weitere 15 - 20 Minuten auf kleiner Stufe weiter köcheln lassen. Nach Belieben nachwürzen. Zum Schluss mit 2 Kaffeelöffeln Sauer-Halb-Rahm abschmecken.

Dazu gibt's Fajita oder Reis.

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 à 3 oignons de taille moyenne
- 400g d'émincé de poulet
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune et 1 poivron vert
- 250ml de lait de coco
- 500g de choucroute cuite
- Curry, gingembre moulu, sel et poivre

### PRÉPARATION

Couper les oignons en lamelles et les faire revenir. Faire dorer l'émincé de poulet. Couper les poivrons en demi-lamelles, ajouter et faire revenir.

Assaisonner le tout avec du curry doux (env. 1 cc), du curry madras fort (env. 1 cc) du curcuma (env. 1/2 cc) ainsi que de la coriandre, de la cardamome et du gingembre moulus. Saler et poivrer. Ajouter 250ml de lait de coco pour affiner et faire mijoter à petit feu pendant env. 15 à 20 minutes. Ajouter 500g de choucroute cuite et continuer à faire mijoter à petit feu pendant 15 à 20 minutes supplémentaires. Assaisonner à volonté. Verser 2 cc de demi-crème acidulée à la fin.

Servir avec des fajitas ou du riz.

## Sauerkraut-Käsekuchen Gâteau au fromage et à la choucroute



### ZUTATEN 4-6 PERSONEN

- 500g gekochtes Sauerkraut
- 200g Schinkenwürfeli
- 200g Greyerzerkäse
- 1 Kuchenteig
- 1,5 dl Sauerrahm
- 1,5 dl Milch
- 2 Eier
- Gewürze

### ZUBEREITUNG

Kuchenteig in eingefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Beutel Sauerkraut aufschneiden und den Saft abpressen. Sauerkraut, Käse und Schinken auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Den Sauerrahm, die Milch und das Ei zu einem Guss verquirlen und nach Belieben würzen. Den Guss gleichmäßig über den Kuchen verteilen. Bei mittlerer Backofentemperatur ca. 30 Minuten backen.

**Tipp:** Anstelle des Sauerkrauts können auch Sauerrüben verwendet werden.

### INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 500g de choucroute cuite
- 200g de jambons en petits cubes
- 200g de Gruyère
- 1 pâte à gâteau
- 1,5 dl de crème acidulée
- 1,5 dl de lait
- 2 œufs
- Condiments

### PRÉPARATION

Poser la pâte sur une plaque de four graissée ou recouverte de papier sulfurisé. Ouvrir le sachet de choucroute et déverser le jus. Répartir également la choucroute, le fromage et le jambon sur la pâte. Mélanger la crème acidulée, le lait et les œufs et assaisonner à volonté. Verser la masse également sur le gâteau. Faire cuire au four pendant env. 30 minutes à température moyenne.

**Conseil :** Remplacer la choucroute par de la compote aux raves.